

平成 27 年県民健康・栄養調査  
報告書

平成 29 年 3 月

千葉県



## はじめに

千葉県では、「県民が健康でこころ豊かに暮らす社会の実現」を基本理念とした「健康ちば21（第2次）」を平成25年3月に策定し、健康づくり施策を展開しています。

また、平成28年12月に、第3次千葉県食育推進計画を策定し、『ちばの恵み』を取り入れたバランスのよい食生活の実践による生涯健康で心豊かな人づくり」を基本目標に、食育の推進に取り組んでいるところです。

これらの計画に基づく健康づくり等の取り組みを効果的に推進・評価するためには、県民の健康・栄養に関する現状等を正しく把握することが大変重要となります。

本県では、5年毎に県民健康・栄養調査を実施しており、このたび、平成27年11月に実施した結果を取りまとめました。

今後は、この調査結果を、県民が健康で生き生きと生活できるための健康づくり施策にいかして参ります。

本報告書が、保健医療関係者の皆様はもとより、県民の方々の健康づくりの資料として広く活用され、健康づくりや食生活改善の一助になれば幸いです。

終わりに、この調査に御協力いただきました県民の皆様、関係者の方々に、心より感謝申し上げます。

平成29年3月

千葉県健康福祉部長 飯田 浩子



## 目 次

I 調査の概要	1
1 調査の目的	1
2 調査の対象	1
3 調査項目及び調査の時期	1
4 調査の要領	2
5 結果の集計	3
6 解析対象客体の概要	6
7 本書利用上の留意点	10
8 調査票様式等	12
(1) 身体状況調査票	12
(2) 栄養摂取状況調査票	13
(3) 生活習慣調査票①	16
(4) 生活習慣調査票②	19
(5) 食品群分類表	21
(6) 職業分類表	27
II 結果の概要	29
(1) 体型に関する状況	30
(2) 栄養・食生活に関する状況	34
(3) 身体活動・運動に関する状況	47
(4) 飲酒に関する状況	49
(5) 生活習慣病等に関する状況	51
(6) 食習慣の状況	54
(7) 睡眠・喫煙・歯の状況	71
III 結果	83
1. 栄養素等摂取状況調査の結果	84
エネルギー及び栄養素等摂取量(20歳以上性・年齢階級別、20歳以上年齢調整値)	84
食品群別摂取量(20歳以上性・年齢階級別、20歳以上年齢調整値)	131
食品群別食塩摂取量(20歳以上性・年齢階級別)	207
野菜類摂取状況別栄養素等摂取量(男女、20歳以上)	216
野菜類摂取状況別食品群別摂取量(男女、20歳以上)	217
2. 欠食・外食等の食事状況調査の結果	218
朝、昼、夕別にみた1日の食事構成(20歳以上性・年齢階級別、20歳以上年齢調整値)	218
朝食状況別栄養素等摂取量(男女、20歳以上)	221
朝食状況別食品群別摂取量(男女、20歳以上)	222

3. 身体状況調査の結果	223
身長状況(20歳以上性・年齢階級別、20歳以上年齢調整値)	223
体重状況(20歳以上性・年齢階級別、20歳以上年齢調整値、妊婦除外)	224
腹囲状況(20歳以上性・年齢階級別、20歳以上年齢調整値、妊婦除外)	225
BMI状況(20歳以上性・年齢階級別、20歳以上年齢調整値、妊婦除外)	226
体型状況(20歳以上性・年齢階級別、20歳以上年齢調整値、妊婦除外)	227
低栄養傾向(BMI $\leq$ 20)の高齢者の割合(65歳以上、性別)	227
体型別栄養素等摂取量(20歳以上、男女)	228
体型別食品群別摂取量(20歳以上、男女)	229
高齢者の低栄養傾向別栄養素等摂取量(65歳以上、男女)	230
高齢者の低栄養傾向別食品群別摂取量(65歳以上、男女)	231
歩行数(20歳以上性・年齢階級別、20歳以上年齢調整値)	232
運動習慣状況(20歳以上性・年齢階級別、20歳以上年齢調整値)	233
糖尿病と言われたことのある者の割合(20歳以上性・年齢階級別、20歳以上年齢調整値)	234
糖尿病の治療を受けている者の割合(20歳以上性・年齢階級別、20歳以上年齢調整値)	235
4. 生活習慣調査①の結果(20歳以上性・年齢階級別、20歳以上年齢調整値)	236
(1) 栄養・食生活に関する状況	236
栄養成分表示を参考にする者の状況	236
必要だと思う栄養成分表示の項目	237
主食、主菜、副菜を組み合わせた食事が1日2回以上ある者の状況	238
主食、主菜、副菜のうち組み合わせて食べられないもの	239
外食の利用状況	240
持ち帰りの弁当や惣菜の利用状況	241
(2) 身体活動・運動に関する状況	242
運動ができる場所の状況	242
運動のために整備を希望する場所	245
(3) 睡眠に関する状況	246
1日の平均睡眠時間	246
睡眠の質の状況	247
睡眠の確保の妨げとなっていることの状況	248
睡眠の確保のために必要なことの状況	249
(4) 喫煙に関する状況	250
喫煙の状況	250
喫煙習慣の状況	251
1日の喫煙本数	252
禁煙・節煙の意志	253
禁煙治療が受けられる医療機関の状況	254
受動喫煙の機会「家庭」(現在喫煙者、「無回答・重回答」を除く)	255
受動喫煙の機会「職場」(現在喫煙者、「行かなかった」「無回答・重回答」を除く)	256
受動喫煙の機会「学校」(現在喫煙者、「行かなかった」「無回答・重回答」を除く)	257

受動喫煙の機会「飲食店」(現在喫煙者、「行かなかった」「無回答・重回答」を除く)	258
受動喫煙の機会「遊技場(ゲームセンター、パチンコ、競馬場など)」(現在喫煙者、「行かなかった」「無回答・重回答」を除く)	259
受動喫煙の機会「行政機関(市役所、町村役場、公民館など)」(現在喫煙者、「行かなかった」「無回答・重回答」を除く)	260
受動喫煙の機会「医療機関」(現在喫煙者、「行かなかった」「無回答・重回答」を除く)	261
受動喫煙の機会「公共交通機関」(現在喫煙者、「行かなかった」「無回答・重回答」を除く)	262
受動喫煙の機会「路上」(現在喫煙者、「行かなかった」「無回答・重回答」を除く)	263
受動喫煙の機会「子供が利用する屋外の空間(公園、通学路など)」(現在喫煙者、「行かなかった」「無回答・重回答」を除く)	264
受動喫煙の機会「家庭」	265
受動喫煙の機会「職場」	266
受動喫煙の機会「学校」	267
受動喫煙の機会「飲食店」	268
受動喫煙の機会「遊技場(ゲームセンター、パチンコ、競馬場など)」	269
受動喫煙の機会「行政機関(市役所、町村役場、公民館など)」	270
受動喫煙の機会「医療機関」	271
受動喫煙の機会「公共交通機関」	272
受動喫煙の機会「路上」	273
受動喫煙の機会「子供が利用する屋外の空間(公園、通学路など)」	274
受動喫煙防止対策の推進を望む場所	275
受動喫煙防止対策の推進を望む場所(現在喫煙者、「無回答」を除く)	276
(5) 飲酒に関する状況	277
飲酒の頻度	277
1日あたりの飲酒量	278
飲酒習慣の状況	279
生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている者の状況	280
「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」に関する知識	281
(6) 歯・嚙下に関する状況	282
歯の本数	282
歯の本数が24本以上、20本以上の者の状況	283
咀嚼の状況	284
食べ方や食事の様子	285
(7) 居住する地域に関する状況	286
お互いに助け合っていると感じている者の状況	286
信頼できると感じている者の状況	287
お互いにあいさつをしていると感じている者の状況	288
問題が生じた場合、人々は力を合わせて解決しようとしていると感じている者の状況	289

5. 生活習慣調査②の結果(20歳以上性・年齢階級別、20歳以上年齢調整値)	290
(1)食生活の状況	290
朝食を食べる頻度(習慣)	290
人と比較した際の食べる速さの自覚	291
満腹になるまで食べる者の状況	292
就寝前2時間以内に夕食をとることが週3回以上ある者の状況	293
夕食後に間食をとることが週3回以上ある者の状況	294
清涼飲料をほぼ毎日飲む者の状況	295
家庭の煮物の味付けが濃いとを感じる者の状況	296
汁物を1日2杯以上飲む者の状況	297
単品料理を週3日以上食べる者の状況	298
めん類の汁をほとんど全部飲む者の状況	299
塩蔵品を食べる日が週3回以上ある者の状況	300
漬物や味付けしてあるおかずに、調味料をかけることが多い者の状況	301
漬物を1日2回以上食べる者の状況	302
1日あたりの食塩摂取目標量を知っている者の状況	303
1日あたりの食塩摂取目標量の知識に関する状況	304
食塩の表示を参考にする者の状況	305
減塩に取り組んでいる者の状況	306
1日あたりの望ましい野菜摂取量を知っている者の状況	307
1日あたりの望ましい野菜摂取量の知識に関する状況	308
野菜摂取量に関する自覚の状況	309
1週間のうちの食事づくりの頻度	310
食を通じたコミュニケーションの状況	311
(2)体重及び生活習慣病等に関する状況	312
高血圧(血圧が高い)と言われたことのある者の割合	312
高血圧の治療を受けている者の状況	313
血中コレステロール(総コレステロールまたはLDLコレステロール)が高いと言われたことのある者の割合	314
血中コレステロールの治療を受けている者の状況	315
過去1ヶ月間の健康状態	316
この1年間で体重が3kg以上増加した者の状況	317
この1年間で体重が3kg以上減少した者の状況	318
6. 食習慣・生活習慣別の体型・食塩摂取量の比較(20歳以上、男女)	319
食習慣・生活習慣別 BMIの比較	319
食習慣・生活習慣別 肥満者の割合の比較	320
食習慣・生活習慣別 1日の食塩摂取量(g)の比較	321
食習慣・生活習慣別 1日の食塩摂取量(g/1000kcal)の比較	322
食塩過剰摂取につながる食習慣の数別 食塩摂取量の平均値	323



IV 参考(重み付けしていない平均値の結果)	325
1. 栄養素等摂取状況調査の結果	326
栄養素等摂取量(1歳以上、性・年齢階級別)	326
栄養素等摂取量(20歳以上、性別、保健所別)	338
栄養素等摂取量(20歳以上、性別、二次医療圏別)	346
食品群別摂取量(1歳以上、性・年齢階級別)	350
食品群別摂取量(20歳以上、性別、保健所別)	356
食品群別摂取量(20歳以上、性別、二次医療圏別)	360
2. 欠食・外食等の食事状況調査の結果	362
朝、昼、夕別にみた1日の食事構成比(1歳以上、性・年齢階級別)	362
欠食状況別栄養素等摂取量(20歳以上、性別)	364
欠食状況別食品群別摂取量(20歳以上、性別)	372
外食状況別栄養素等摂取量(20歳以上、性別)	380
外食状況別食品群別摂取量(20歳以上、性別)	388
3. 身体状況調査の結果	396
身長・体重(1歳以上、体重は妊婦除外、性・年齢階級別)	396
体型の状況(15歳以上、妊婦除外、性・年齢階級別)	397
体型の状況(20歳以上、性別、妊婦除外、保健所別)	398
体型の状況(20歳以上、性別、妊婦除外、二次医療圏別)	399
腹囲・BMI(6歳以上、妊婦除外、性・年齢階級別)	400
歩行数(20歳以上、性別、保健所別)	401
年齢・体型別 平均歩行数(20歳以上、性別)	401
4. 食塩摂取量との関係(20歳以上、性別)	402
野菜類摂取量と食塩摂取量との関係	402
エネルギー摂取量と食塩摂取量との関係	402
たんぱく質摂取量と食塩摂取量との関係	403
BMIと食塩摂取量との関係	403
5. 野菜類摂取量との関係(20歳以上、性別)	404
野菜類摂取量と食物繊維摂取量との関係	404
野菜類摂取量とカリウム摂取量との関係	404
野菜摂取量別(350g以上、350g未満) 主食、主菜、副菜を組合せた食事が1日2回以上である 頻度の状況	405
6. 職業の状況(性・年齢階級別)	406